

給食だより 9月



銚田市立銚田学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



「寝ないと太る」って本当!?

スマートフォンやゲームを長時間やってしまったり、遅くまで勉強をしていたり… ついつい寝る時間が遅くなってしまったりはいませんか? 夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムがくずれてしまったりすることがあります。また、「睡眠時間が短いと肥満になりやすい」という研究結果もあります。

早寝・早起きを心がけ、不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL34-9077

今月の給食のポイント

○生活のリズムを整えよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・水菜・小松菜・にら・にんじん・赤パプリカ

★行事給食★

銚田の日献立 (A・B献立 22日)

ごはん・牛乳・ほこまる厚焼きたまご・水菜ときゃべつのサラダ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮

銚田の日献立 (A・B献立 26日)

ごはん・牛乳・ほっけフライ・ヤーコンとごぼうのきんぴら・ちんげんさいのみそ汁

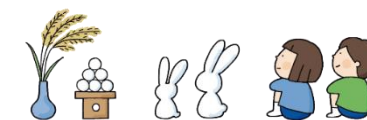
お月見献立 (A・B献立 29日)

ごはん・牛乳・うさぎ型ハンバーグ・水菜とごぼうのごまマヨあえ・お月見汁・お月見ゼリー



9月29日は十五夜です

- 十五夜は「中秋(ちゅうしゅう)の名月」ともよばれています。この時期は空気がすんでおり、一年で最も月が美しいと言われているためお月見をします。いもの収穫期で里いもを供えるところが多かったことから「いも名月」ともよばれます。
- 秋の収穫を感謝する風習もあり、稲に似ているススキをかざったり、米粉を丸めてだんごを作ったり、お供えものをして月にお礼をします。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。



災害時に備えましょう!



9月1日は
防災の日

9月1日は防災の日です。災害に備え、日頃から多めに備蓄しておきましょう。

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

